

## Das Fingerströmen und die Fingerchakren

### Was versteht man unter Fingerströmen?

Das Fingerströmen ist eine einfache Methode, um sein Körpersystem, wenn es emotional aufgebracht ist, wieder herunterzufahren.

Jeder Finger steht für ein bestimmtes Thema.

Der **Daumen** ist unser Selbstwertfinger. Er steht für: Sorgen, Einsamkeit und Schüchternheit.

Der **Zeigefinger** ist unser Mut-Finger. Er steht für: Angst, Unsicherheit und Mutlosigkeit.

Der **Mittelfinger** ist unser Gelassenheits – Finger. Er steht für: Wut, Ärger und Genervtsein.

Der **Ringfinger** ist unser Gute – Laune – Finger. Er steht für: Traurigkeit und Trostlosigkeit.

Der **kleine Finger** ist unser Sonnenschein – Finger. Er steht für: Stress, Überforderung und Konzentrationsmangel.

Die **Handfläche** steht für unser Vertrauen. Drückt man sie mit dem Daumen oder legt Handfläche auf Handfläche, kommst du wieder in Harmonie mit deinem Körper.

Durch sanftes Berühren unseres Körpers, können wir die Selbstheilungskräfte unseres Körpersystems durch unseren inneren Heiler aktivieren. Wir sprechen sozusagen mit ihm und unser Körper und Seele kommen wieder in Harmonie und Einklang. Ebenso steht jeder Finger für ein bestimmtes Chakra und auch verschiedene Fingerzonen für ein bestimmtes Organ.

Das Fingerströmen dauert nicht lange. Du kannst es überall anwenden. Mit dieser Methode fährst du dich ganz schnell herunter und kommst schnell wieder in deine innere Mitte.



[www.heilende-haende-beate-pfeifer.de](http://www.heilende-haende-beate-pfeifer.de)

### So funktioniert es:

Nehme jeden einzelnen Finger, indem du eine Art Faust machst und umfasse den entsprechenden Finger. Fange mit dem Daumen an. Umfasse ihn leicht und du spürst ein pulsieren des Fingers. Umfasse ihn solange, bis das Pulsieren nachlässt. Wechsle dann zu dem nächsten Finger, bis du sie alle durchhast. Mache dasselbe mit der anderen Hand. Da, wo es am stärksten pulsiert, ist dein emotionales Thema. Wenn du alle Finger umfasst (geströmt) hast, merkst du, dass es dich heruntergefahren hat und es dir emotional wieder besser geht.

Diese Methode lässt sich auch gut bei Kindern anwenden, wenn sie weinen und man sie nur schwer beruhigen kann.

### Hier noch ein Überblick über unsere Hand-Chakren und ihre Bedeutung:

Das **Wurzelchakra** am Handgelenk steht für: Erdung, Urvertrauen, Überlebenswillen, Körperkraft, Instinkte, Stabilität und Mut.

Das **Sakralchakra** (Daumen) steht für: Schöpferkraft, Fülle und Lebensfreude, Sexualität, Gefühle, Kreativität, Erotik, Sinnlichkeit und Begeisterung.

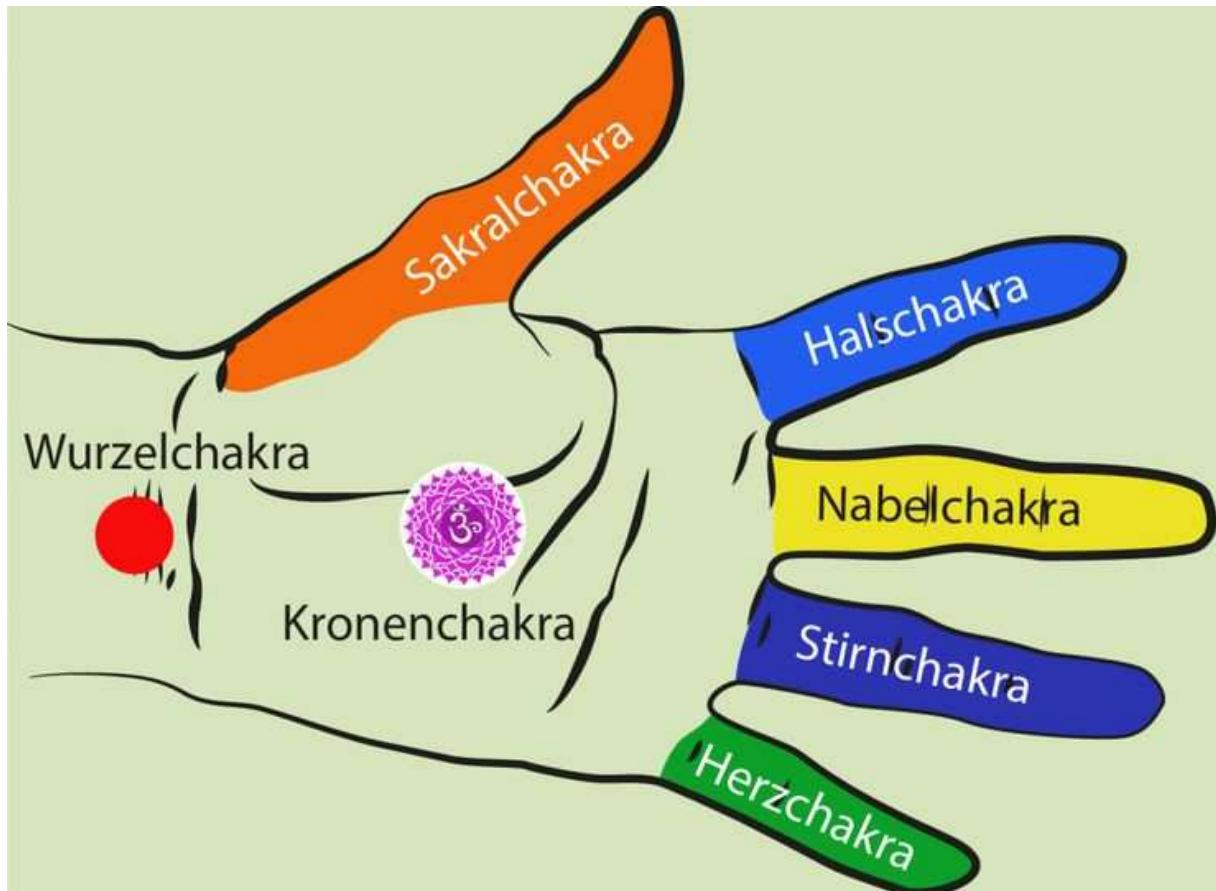
Das **Halschakra** (Zeigefinger) steht für: Kommunikation, Hingabe, Vertrauen, Ausdruck, Kreativität, Ausdruck, Freundlichkeit und Offenheit.

Das **Nabelchakra**, auch Solarplexus genannt (Mittelfinger) steht für: innere Mitte, Selbstwert, Wille, Klarheit, Emotion und Bauchgefühl.

Das **Stirnchakra** (Ringfinger) steht für: Bewusstsein, Erkenntnis, Weisheit, Hellsehen, Wahrnehmung, Intuition, Wissen, Fantasie, göttlicher Frieden.

Das **Herzchakra** (kleiner Finger) steht für: Liebe, Mitgefühl, Harmonie, Heilung, Herzenswärme, Versöhnung, innerer Frieden, Güte und Beziehung.





Das Kronenchakra (Handfläche) steht für: Spiritualität, Anbindung ans Göttliche, universelles Bewusstsein, höchste Erkenntnis, Stille, Sinn des Lebens, Vollkommenheit und göttlichen Frieden.

Ich wünsche dir gutes Gelingen! 😊      Von Herzen deine Beate 😊